



## **DRUK? Hoe kom je erbij?**

### **Drie redenen waarom we onszelf GEEN geïnspireerd en gelukkig leven bezorgen**

1. Ik ben al druk genoeg met mijn dagelijkse leven
2. Er is (te) veel drukte en gedoe in mijn omgeving (om mij heen)
3. Geïnspireerd en gelukkig leven kost tijd en energie (die ik niet heb) en is duur

Bijna dagelijks tref ik, zakelijk en privé mensen die last hebben van werkdruk(-te). De baas / het werk zet druk op de ketel; targets of deadlines moeten gehaald, het werk moet goed, collega's zijn ziek, de klant stelt eisen, enz. Niet alleen het werk zet mensen onder druk, ze leggen zichzelf ook de nodige druk op. Begrijpelijk. Ons leven in deze maatschappij is behoorlijk enerverend. We zijn 24 uur per dag bereikbaar via alle moderne media. Er komt via alle media gemiddeld zes kranten aan nieuws per dag op ons af. Bijblijven, in werk en daarbuiten, is een heksentoer. We hebben naast werk ook nog een gezin, partner en/of sociaal leven waar we aandacht aan willen besteden. En niet te vergeten, we moeten ook gezond eten en bewegen. Als we daar al aan toe komen..... Hijg hijg. En dan zijn er nog die irritante innerlijke stemmen die ons opjagen en opjuten: een innerlijke slavendrijver voor wie het nooit goed (genoeg) is of de angsthaas die bang is voor fouten, tegenslag, kritiek of erger. Ga er maar aan staan.

Ja, ga er maar aan staan. Hoe kun je met dit alles dealen? Jezelf niet méér (laten) opjuten dan goed is voor je? Jezelf beschermen tegen te veel, te lang en te zwaar?

Grenzen stellen en doseren?

Hierbij tien tips die bewezen effectief zijn:

1. Doe wat je leuk vindt en goed kunt. In je werk zou minstens de helft van je werkzaamheden moeten aansluiten op je voorkeuren en je talenten. Dan ben je het meest effectief en heb je de meeste voldoening. Bovendien is dit goed voor de energiebalans;
2. Trek de stekker er regelmatig uit: bij voorkeur een etmaal per week niet werken en op bepaalde tijden de telefoon uitzetten. Je kunt ook een ouderwetse Nokia met alleen bel- en sms-functie aanschaffen;))

3. Beweeg: bij voorkeur elke dag minstens een half uur bewegen. Ga lopen of fietsen. In de pauze even naar buiten. Niet met de lift maar met de trap. Opstaan en koffie halen of iets persoonlijk ophalen of wegbrengen
4. Job- en freetime-crafting: onderzoek in werk en leven waar je energie van krijgt/van oplaadt en wat jou energie kost (hangt samen met nummer 1). Maak een lijst met twee kolommen en twee rijen (4 blokken dus): in de linker-kolom **Energiegevers** schrijf je (boven voor werk en onder voor privé) werkzaamheden en activiteiten die energie geven, in de rechter-kolom **Energievreters** schrijf je (boven voor werk en onder voor privé) alles dat energie kost. Onderzoek welke werkzaamheden en activiteiten je kunt schrappen, vervangen en welke je kunt uitbreiden. Bespreek het met je baas of partner. Er is meer mogelijk dan je denkt;
5. Zorg voor regelmatige en goede slaap: breng ritme en regelmaat aan in je slaap. Als volwassene heb je 7-9 uren nodig. Zorg dat je het laatste uur voordat je gaat slapen niet teveel prikkels meer krijgt (m.n. computer uit).



6. Maak per dag ('s ochtends aan het begin of de avond tevoren) een lijst met maximaal zes zaken die je gerealiseerd wilt hebben en zorg dat die zaken niet meer dan 75% van de beschikbare werk- of privé-tijd bedragen.
7. Schrijf elke dag drie dingen op waarover je tevreden bent dat je die gedaan hebt. Dat voedt je zelfvertrouwen en geeft energie.
8. Plan een bepaalde hoeveelheid tijd die je aan een klus wilt besteden. En spreek dan met jezelf af dat het resultaat van je werk goed moet zijn als de tijd om is.
9. Kies en wees mild voor jezelf. Kies een voornemen dat je aanspreekt en experimenteer daarmee. Als een voornemen niet lukt, kijk je wat goed ging en mag je gewoon opnieuw beginnen of een ander voornemen uitkiezen....
10. LeesTip: boek van Tony Crabbe, '*Nooit meer te druk*'. In dit boek vindt je nog meer heldere informatie en waardevolle tips om regisseur te blijven in deze overvolle wereld.

Misschien is dit niet genoeg. Je bent moe, leeg geraakt, zoekende, je zelfvertrouwen een beetje kwijt, in between jobs of anderszins belast door werk en leven.....Je hebt behoefte aan rust, reflectie, ontspanning, zaken op een rij zetten, nieuw perspectief, inspiratie....Wil je weer in je kracht en je flow komen? Weten waar je staat en waar je kunt gaan? Bel me voor een kosteloos oriënterend gesprek en ik kijk graag met je hoe je (weer) op koers kunt komen en blijven.